

## 2월 1째주 식단표

1월30일- 02월05일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*복어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
수 01	백미/현미/복어국 계란찜 감자볶음 근대무침 물김치/포기김치	백미/현미/닭백숙 김말이튀김 미역줄기볶음 마카로니샐러드 물김치/총각김치	백미/현미/배추국 어묵볶음 유채나물 마늘쫄볶음 물김치/총각김치	배즙 바나나 두유
	540cal	640cal	550cal	179
목 02	백미/현미/스프 진미채볶음 맛살팽이볶음 오복지무침 물김치/포기김치	콩나물밥/시래기국 계란후라이 무우생채 코다리조림 물김치/총각김치	백미/현미/수제비 방풍나물 두부조림 오이지무침 물김치/총각김치	토마토즙 요플레 두유
	530cal	650cal	520cal	240
금 03	백미/현미/고기무국 치커리나물 명란무침 연두부양념장 물김치/포기김치	백미/현미/잔치국수 호박볶음 표고버섯볶음 김치무침/지단/김가루 물김치/열무김치	백미/현미/얼갈이된장국 콩고기 궁채나물 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	550cal	630cal	510cal	190
토 04	백미/현미/감자국 숙갓무침 도라지볶음 연근조림 물김치/포기김치	백미/현미/들깨무채국 툇부무침 콩햐야채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치	백미/현미/콩나물복어국 시금치나물 청포묵김치무침 메란장조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	520cal	690cal	540cal	342
일 5	백미/현미/청국장 봄동무침 스크램블에그 피마자나물 물김치/포기김치	백미/현미/아욱국 계란말이 고사리볶음 시래기나물 물김치/포기김치	백미/현미/어묵탕국 양송이볶음 고구마줄기나물 쏘이동그랑뎡 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	560cal	640cal	570cal	250

## 2월 2째주 식단표

2월06일- 02월 12일    쌀: 국내산, \*배추: 국내산\*고추; 국내산 \*복어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*식재료 수급의 문제로 식단이 변경될 수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
06	백미/현미/미역국 표고버섯볶음 숙갓두부무침 계란찜 물김치/포기김치	백미/현미/유부무국 버섯불고기 시래기나물 두부구이 물김치/포기김치	백미/현미/근대된장국 가지구이 얼갈이나물 호박계란볶음 물김치/포기김치	유산균
	cal합계: 670	cal합계: 700	cal합계: 510	사과 두유 336
07	백미/현미/복어무국 참나물 순두부양념장 감자채볶음 물김치/포기김치	백미/현미/동태찌개 콩살들이구이 치커리사과무침 곤드레나물 물김치/열무김치	백미/현미/콩나물국 청경채나물 표고볶음 브로컬리두부무침 물김치/포기김치	배즙
	cal합계: 550	cal합계: 690	cal합계: 580	빵/음료 두유 310
08	백미/현미/순두부국 연근조림 계란후라이 시금치무침 물김치/포기김치	백미/현미/청국장 닭간장조림 더덕무침 감자채볶음 물김치/포기김치	백미/현미/배추국 콩소시지볶음 우영양념튀김 얼갈이무침 물김치/포기김치	배즙
	cal합계: 540	cal합계: 670	cal합계: 630	바나나 두유 179
09	백미/현미/감자국 옥수수샐러드 어묵볶음 멸치무조림 물김치/포기김치	나물밥/팽이무국 계란장조림 궁채나물 배추겉절이 물김치/포기김치	백미/현미/고기무국 도토리묵무침 감자채전 콩나물 물김치/포기김치	토마토즙
	cal합계: 630	cal합계: 620	cal합계: 540	요플레 두유 240
10	백미/현미/버섯미역국 세발나물 도라지볶음 두부조림 물김치/포기김치	백미/현미/양송이스프 양상추샐러드 크림스파게티 야채피클 물김치/열무김치	백미/현미/만두국 버섯야채전 숙주무침 취나물 물김치/포기김치	유산균
	cal합계: 510	cal합계: 640	cal합계: 540	과일 두유 190
11	백미/현미/콩비지 숙갓무침 밀불고기 애호박볶음 물김치/포기김치	백미/현미/근대국 두부구이양념 오이무침 청포묵무침 물김치/포기김치/음료	백미/현미/어묵국 참나물 양배추쌈장 감자양파조림 물김치/포기김치	비피더스
	cal합계: 540	cal합계: 620	cal합계: 525	빵/음료 두유 342
12	백미/현미/참치김치 콩햐야채볶음 마늘쫀지 치커리겉절이 물김치/포기김치	백미/현미/아욱국 소이동그랑땡 시래기볶음 유채나물 물김치/포기김치/요플레	백미/현미/배추국 새송이볶음 콩살들이구이 영양부추무침 물김치/포기김치	배즙
	cal합계: 530	cal합계: 600	cal합계: 520	요플레 두유 250

## 2월 3째주 식단표

2월 13일- 02월 19일 쌀:국내산, \*배추:국내산\*고추가루:국내산 \*북어채:러시아산 \*두부류: 미국산, 국내산  
\*재료수급에 따라 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 13	백미/현미/북어무국 숙주나물 숙갓두부무침 청포묵무침 물김치/포기김치	백미/현미/팽이무국 갈비찜 도라지오이무침 봄동겉절이 물김치/총각김치	백미/현미/근대된장국 마늘쫀어묵볶음 방풍나물 야채전 물김치/총각김치	유산균
	cal합계: 630	cal합계: 710	cal합계: 550	사과 두유 336
화 14	백미/현미/고기무국 애호박볶음 연두부양념장 표고볶음 물김치/포기김치	백미/현미/육개장 더덕무침 코다리조림 브로콜리두부무침 물김치/열무김치	백미/현미/계란파국 베지버거전 청경채나물 도라지볶음 물김치/열무김치	배즙
	cal합계: 610	cal합계: 720	cal합계: 590	빵/음료 두유 310
수 15	백미/현미/북어국 계란찜 어묵야채볶음 세발나물 물김치/포기김치	백미/현미/미역국 갈비찜 잡채 배추겉절이 물김치/총각김치	백미/현미/배추된장국 연근샐러드 시래기나물 무들깨볶음 물김치/총각김치	배즙
	cal합계: 520	cal합계: 650	cal합계: 600	떡/케익 두유 179
목 16	백미/현미/스프 밀고기 팽이맛살볶음 시금치나물 물김치/포기김치	백미/현미/북어국 만두튀김 파래무침 감자채볶음 물김치/총각김치	백미/현미/무채국 메추리알조림 두부양념장 유채나물 물김치/총각김치	토마토즙
	cal합계: 620	cal합계: 640	cal합계: 530	요플레 두유 240
금 17	백미/현미/콩나물국 얼갈이무침 진미채 양송이볶음 물김치/포기김치	백미/현미/짜장 야채춘권 야채샐러드 단무지 물김치/열무김치	백미/현미/얼갈이된장국 가자미조림 깻순나물 김치전 물김치/열무김치	유산균
	cal합계: 510	cal합계: 650	cal합계: 540	과일 두유 190
토 18	백미/현미/미역국 숙갓두부무침 파래자반 계란볶음 물김치/포기김치	백미/현미/근대국 계란말이 봄동겉절이 숙주무침 물김치/포기김치	백미/현미/북어국 가지볶음 감자조림 멸치고추조림 물김치/포기김치	비피더스
	cal합계: 550	cal합계: 630	cal합계: 520	빵/음료 두유 342
일 19	백미/현미/무팽이국 도라지볶음 표고무조림 치커리겉절이 물김치/포기김치	백미/현미/아욱국 우영조림 양배추찜 불고기 물김치/포기김치/요플레	백미/현미/콩비지 새송이볶음 동그랑땡 참나물 물김치/포기김치	배즙
	cal합계: 530	cal합계: 580	cal합계: 530	요플레 두유 250

# 2월 4주 식단표

2월20일- 02월26일    쌀: 국내산, \*배추: 국내산 \*고추: 국내산 \*북어채: 러시아산    \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 20	백미/현미/순두부국 애호박볶음 오이지무침 느타리볶음 물김치/포기김치	백미/현미/어묵국 떡볶이 야채튀김 코울슬로 물김치/열무김치	백미/현미/근대된장국 생선까스 얼갈이나물 새송이볶음 물김치/포기김치	유산균 사과 두유
	cal합계: 680	cal합계: 680	cal합계: 560	336
화 21	백미/현미/미역국 가지볶음 계란찜 팽이맛살볶음 물김치/포기김치	백미/현미/달래된장국 마파두부 궁채나물 치커리겉절이 물김치/열무김치	백미/현미/유부콩나물국 청경채나물 베지버거야채볶음 도라지무침 물김치/포기김치	배즙 빵/음료 두유
	cal합계: 560	cal합계: 640	cal합계: 580	310
수 22	백미/현미/북어국 오복지 시금치나물 어묵볶음 물김치/포기김치	백미/현미/들깨무채국 연근조림 닭볶음 방풍나물 물김치/포기김치	백미/현미/배추버섯국 우엉조림 얼갈이나물 마늘쫀볶음 물김치/포기김치	배즙 바나나 두유
	cal합계: 540	cal합계: 620	cal합계: 610	179
목 23	흰밥/현미밥/스프 임연수조림 깻잎나물 구프랑볶음 물김치/포기김치	비빔밥/팽이무국 호박채볶음 무생채/고사리나물 계란후라이/당근채 물김치/총각김치	흰밥/현미밥/아욱된장국 감자채볶음 두부양념장 참나물 물김치/포기김치	토마토즙 요플레 두유
	cal합계: 550	cal합계: 620	cal합계: 550	240
금 24	흰밥/현미밥/감자국 청경채무침 무우나물볶음 순두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/콩나물국 야채쫄면 과일샐러드 단무지무침 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/잔치국수 메란조림 숙주무침 야채전 물김치/포기김치	유산균 과일 두유
	cal합계: 510	cal합계: 680	cal합계: 570	190
토 25	흰밥/현미밥/무우채국 썩갓무침 호박볶음 스크램블에그 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/스프 베지버거전 콩나물무침 고사리볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/시금치국 가지나물 멸치볶음 두부조림 물김치/포기김치	비피더스 빵/음료 두유
	cal합계: 550	cal합계: 630	cal합계: 550	342
일 26	흰밥/현미밥/미역국 도라지볶음 구프랑볶음 치커리겉절이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/수제비 부추오이무침 불고기 미역줄기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/배추된장국 양송이볶음 콩살들이구이 세발나물 물김치/포기김치	배즙 요플레 두유
	cal합계: 540	cal합계: 540	cal합계: 532	250

## 2월 5째주 식단표

2월27일- 03월05일\* 쌀:국내산,\*배추:국내산\*고추:국내산 \*북어채: 러시아산 \*두부류: 미국산  
\*재료수급의 문제로 식단이 변경될수 있습니다.

월일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간 식
월 27	흰밥/현미밥/스프 콩나물무침 썩갠두부무침 오복지무침 물김치/포기김치	현미밥/아욱수제비 코다리조림 도라지무침 두부구이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/근대된장국 가지볶음 열갈이나물 콩고기 물김치/포기김치	유산균
	cal합계: 690	cal합계: 720	cal합계: 510	사과
화 28	흰밥/현미밥/순두부국 가자미조림 락교무침 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈미역국 구프랑야채볶음 불고기 마늘쫄장아찌 물김치/열무김치	흰밥/현미밥/무콩나물국 청경채나물 북어찜 브로컬리무침 물김치/포기김치	두유
	cal합계: 540	cal합계: 690	cal합계: 580	배즙
				빵/음료
				두유
				310